

# Programmbeschreibung

## Yogafestival am 24.02.2024

## VfR Haag an der Amper

### **Meditation mit Michelle**

Kein Yoga ohne Meditation. So beginnen wir unseren Tag mit einer Einkehr, mit einem „Nach-Innen-Schauen“ um festzustellen wo wir gerade stehen, was uns innwendig bewegt und um uns ganz bewusst unserer Vision entsprechend auszurichten.

### **Sanftes Yoga mit Michelle**

Yoga am Morgen ist eine Wohltat. Wir bringen Bewegung in unsere Körpersysteme und kommen in aller Bewusstheit in die Aktivität des Tages. Sanfte Asanas lösen die Steifheit aus unserem Körper und energetisieren .

Pranayama bedeutet, die Lebensenergie zu kontrollieren. Dies geschieht über verschiedene **Atemübungen** die im klassischen Yogasystem eine bedeutsame Rolle spielen und doch in vielen Yogaklassen außer Acht gelassen werden. Die bewusste Regulierung der Atmung und die Konzentration auf die Vorgänge im Körper können unseren Energielevel anheben und die Prozesse des Bewusstseins anheben.

Energie zu kontrollieren. Dies geschieht über verschiedene **Atemübungen** die im klassischen Yogasystem eine bedeutsame Rolle spielen und doch in vielen Yogaklassen außer Acht gelassen werden. Die bewusste Regulierung der Atmung und die Konzentration auf die Vorgänge im Körper können unseren Energielevel anheben und die Prozesse des Bewusstseins anheben.

### **Yin Yoga mit Michelle**

Im Yin Yoga werden wir ganz langsam und gleiten in meist liegende und sitzende Körperpositionen die wir über etwas längere Zeit halten und darin ganz passiv werden. Dieser Yoga Stil ermöglicht uns in eine meditative und reflexive Praxis einzutauchen.

Yin Yoga verbindet verschiedenen Einflüssen aus dem indischen Yoga, dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen der westlichen Wissenschaft über die Faszien im Körper.

### **Mantras und spirituelle Lieder mit Doris**

Wir singen Mantras und spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen und Religionen dieser Erde. Beim Chanten wird der Kopf frei und der Verstand kommt zur Ruhe.

Das Wiederholen der Melodien und meist kurzen Texten führt in eine Art Meditation, zu Freude und Entspannung.

Es geht um die Freude am Singen.

### **Entspannung mit Klangschalen mit Tina**

Tauche tief ein in die heilsamen Schwingungen der Klangschalen und genieße die Weite in Dir. Dich erwartet eine Traumreise und freies Spiel getragen von therapeutischen und indischen Klangschalen , Zimbel, Klangbalken und Koshi.

### **Yoga für den Rücken mit Tina**

Entspannung durch sanftes meditatives Rückenyooga. Behutsames Dehnen verbunden mit deiner bewussten Atmung helfen dir deinen Rücken zu entspannen und immer mehr bei dir anzukommen.

### **Sonnengrußvariationen mit Monika**

Sonnengrußvariationen mit Mantras und Affirmationen.

# Gymnastikraum

Meditation , Pranayama und  
sanftes Yoga mit Michelle  
8.30 Uhr bis 10.00 Uhr

Flow mit Monika  
10.15 Uhr bis 11.00 Uhr

Mantra mit Doris  
11.15 Uhr bis 12.15 Uhr

Klangschale mit Tina  
13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Yoga für den Rücken mit Tina  
14.45 Uhr bis 16.00 Uhr

Yin Yoga mit Michelle  
16.15 Uhr bis 17.45 Uhr

Anmelde- und Rück-  
trittsbedingungen:



Schriftliche Anmeldung an folgende Meldeadresse senden:

Petra Silberbauer, Kreisstr. 8a,  
85410 Untermarchenbach  
Oder per E-Mail an:  
ps.in.balance@web.de  
Ein Rücktritt kann nur schriftlich unter  
Angabe einer Bankverbindung erfolgen.  
Die Bearbeitungsgebühr beträgt in jedem  
Fall 30 Euro.  
Ein Rücktritt nach dem Meldeschluss  
kann nur bei Vorlage eines ärztlichen  
Attestes erfolgen.  
Die Bearbeitungsgebühr beträgt ebenfalls  
30 Euro.  
Ein Rücktritt ohne Vorlage eines ärztli-  
chen Attests oder ein Nichterscheinen  
hat die Einbehaltung der Teilnehmerge-  
bühr zur Folge.  
Ein kurzfristiger Rücktritt ohne triftigen  
Grund hat die Einbehaltung der gesam-  
ten Teilnehmergebühr zur Folge.  
Der VfR Haag behält sich das Recht vor,  
die Veranstaltung aufgrund geringer Teil-  
nehmerzahl abzusagen oder zu verschie-  
ben.  
Versicherungsschutz genießen teilneh-  
mende Sport- und Vereinsmitglieder im  
Rahmen der bestehenden Sportversiche-  
rung.

Mitzubringen: Yogamatte, Blöcke  
und Gurte., Decke , warme Klei-  
dung und Verpflegung

Veranstaltungsort:

VfR Haag e.V.

Gymnastikraum

Hagenaustraße 21

85410 Haag an der Amper

Email: ps.in.balance@web.de

Begrenzte Teilnehmerzahl

Frühbucherpreis: 69 Euro bis  
31.12.2023

Danach 85 Euro

Online : 49 Euro

.....  
Unterschrift und verbindliche Anmeldung

Name und Anschrift